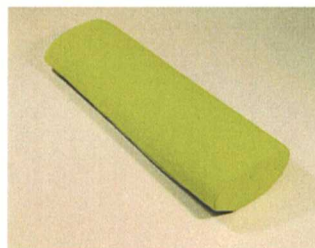
腹筋と今、注目の腸腰筋を
パソコンをしながら・・
テレビを見ながら・・
簡単トレーニング！！

# 商品説明書

エネタンコーポレーション株式会社

**腹筋・腸腰筋トレーニングクッション**

米国政府公認「ドクター・オブ・カイロプラクティック」阿部郁子先生、推奨

運動不足のあなた・・大丈夫ですか？
腸腰筋を鍛えないと大変なことになりますよ・・
パソコンしながら・・テレビを見ながら・・
腹筋と腸腰筋を椅子でも床でも
楽々トレーニング

# 腸腰筋とは

腸腰筋は、大腰筋、小腰筋、腸骨筋の総称です。腸腰筋は身体の最深部にあるコアマッスルです。

この腸腰筋が衰えてくると骨盤が後ろに傾き、背骨全体の姿勢のバランスを崩し、次のような症状が起こりやすくなります。

1．ぽっこりお腹
2．腰痛
3．肩こり
4．むくみ
5．冷え性
6．便秘
7．歩行能力の低下（つまずきやすい）

腸腰筋のトレーニングとしては、股を高く上げた階段昇り、ランニング、椅子に座って膝の上下運動等で強化されます。

膝上げ運動が簡単にできる「腹筋goo」を使って、デスクワークをしながら、テレビを見ながら、気軽に腹筋と腸腰筋を鍛えましょう。

阿部郁子Ｄ・Ｃプロフィール

大学で心理学を専攻し、５年間のＯＬ生活を送った後、カイロプラクティック発祥の地であるアメリカに渡り、南カリフォルニア健康科学大学ロサンゼルス・カレッジ・オブ・カイロプラクティックを卒業。米国でのＤ・Ｃ（ドクター・オブ・カイロプラクティック）とは、国際基準のカイロプラクティック大学教育を修了し、国家試験と州試験に合格した者だけに与えられる国家資格です。

現在、アドバンス・ヘルスケア・センター　あべいくこカイロプラクティックにて臨床。

・マードック大学非常勤講師（整体力学）
・米国政府公認カイロプラクティックドクター
・米国カリフォルニア州開業資格取得

# 使用方法

## 腸腰筋を鍛える　椅子使用

クッションを座面から５cm程出し、膝で挟みます。「腹筋goo」の反発を利用してお尻を支点に上下に動かしてください。
トレーニングの目安は、ゆっくりと５回くらいから徐々に増やしてください。脚の付け根の奥に程良い疲労感を感じれば腸腰筋が鍛えられています。

## 腹筋を鍛える　椅子使用

「腹筋goo」の反動を利用して脚を上下に動かすことで腹筋を強化します。

## 腰当てとして　椅子使用

「腹筋goo」を腰の後ろに置くことで腰あてとして使用できます。

## 背筋をのばす　椅子使用

「腹筋goo」をお尻の下に置くことで背筋が伸び姿勢が良くなります。

## 腹筋を鍛える

床に寝て膝を曲げます。「腹筋goo」を肩甲骨あたりに置きます。おへそを見るように上体を小刻みに動かします。腰に負担をかけることなく腹筋を強化します。

## 腸腰筋と腹筋を鍛える

「腹筋goo」をお尻の下に置き、脚を上下に動かすことで腸腰筋と腹筋を強化します。

## 腰痛予防

「腹筋goo」を腰の下に置いて、脚を左右に倒したり、腰を上下に動かすことで腰痛予防のストレッチになります。

## 肩こり解消

「腹筋goo」を背中、肩、首に置いて、手を頭の後ろで組み、胸をそらしたりバンザイのポーズをすることとで肩こり解消ストレッチになります。

## 腸腰筋と大腿四頭筋のストレッチ

正座して足の甲に「腹筋goo」を置きます。後ろに倒れて膝を上下に振ることで腸腰筋と大腿四頭筋のストレッチになります。

## アキレス腱とふくらはぎのストレッチ

「腹筋goo」を立って、つま先で踏むことでアキレス腱、ふくらはぎのストレッチになります。

## 商品仕様

商品名：腹筋トレーニングクッション　腹筋goo

カラー：マスカット・アゼリアピンク・ネイビー　（マスカット／アザレアピンク／ネイビー）
サイズ：Ｗ４４×Ｄ１３×Ｈ７（ｃｍ）
重　量：３３０ｇ
素　材：中材；高密度チップウレタン
　　　　側材；ポリエステル１００％
外　装：ＯＰＰ袋＋取扱説明書
上　代：３,９９０円（税込）３,８００円（税抜）
生産国：日本
受　賞：
　　2008年12月1日　東久邇宮記念　全国発明大会奨励賞受賞
　　2009年4月18日　東久邇宮記念　東久邇宮記念賞受賞
　　2009年11月3日　東久邇宮記念　東久邇文化褒章受賞
　　実用新案登録　第３１４４６５９号
　　著作権登録　　第６５４号
考案者：戸田康一
製造・販売元：エネタンコーポレーション株式会社

## 使用上の注意

1. 病気や障害のある方、妊娠中の方は、ご使用をお控えください。
2. 使用中に痛みや異常があらわれた時には、直ちにご使用を中止してください。
3. 用途以外には使用しないでください。
4. 車中での使用は危険ですので絶対に使用しないでください。
5. 小さなお子様のそばには置かないでください。
6. 火気厳禁
7. 膝下に置く時にはファスナーが後ろにくるようにアーチ状の底を下にして使用してください。
8. 体型、体質、使用頻度により効果に差が出る場合があります。
9. トレーニング補助具なので短い時間から慣らしてください。
10. 特殊な形状や幅や奥行きの小さな座面の椅子ではご使用できません。
11. ソファのような座面の沈むような椅子ではご使用できません。
    カバーが汚れたらクッションから外して中性洗剤で手洗いしてください。
    中材のウレタンは洗えません。
12. 製品の特性上、使用後に多少のへたり、変形がみられることがあります。
13. 中のウレタンが黄色く変色する事がありますが使用上の問題はございません。

# 腹筋・腸腰筋トレーニングクッション

東久邇宮記念
全国発明大会
奨励賞受賞

# 腹筋goo[グー]©

運動不足のあなた…大丈夫ですか?
腸腰筋を鍛えないと
大変なことになりますよ…
パソコンをしながら…
テレビを見ながら…
腹筋と腸腰筋を椅子でも!床でも!
らくらくトレーニンgoo!!

腸腰筋が衰えると…

- ●ぽっこりお腹
- ●腰痛
- ●肩こり
- ●むくみ
- ●冷え性
- ●便秘
- ●歩行能力の低下(つまずきやすい)

このような症状が現われやすくなります
「腹筋goo」で予防&解消しましょう!

---

腹筋・腸腰筋トレーニングクッション

米国政府公認
「ドクター・オブ・カイロプラクティック」
阿部郁子先生、推奨

## ■腸腰筋とは

腸腰筋は、大腰筋、小腰筋、腸骨筋の総称です。腸腰筋は身体の最深部にあるコアマッスルです。この腸腰筋が衰えてくると骨盤が後ろに傾き、背骨全体の姿勢のバランスを崩し、次のような症状が起こりやすくなります。

1. ぽっこりお腹　2. 腰痛　3. 肩こり
4. むくみ　5. 冷え性　6. 便秘
7. 歩行能力の低下(つまずきやすい)

腸腰筋のトレーニングとしては、股を高く上げた階段昇り、ランニング、椅子に座って膝の上下運動等で強化されます。膝上げ運動が簡単にできる「腹筋goo」を使って、デスクワークをしながら、テレビを見ながら、気軽に腹筋と腸腰筋を鍛えましょう。

## ■使用方法

この上下のカーブと適度な硬さが
運動効率を高めるポイント

**★腸腰筋を鍛える**〈椅子使用〉
クッションを座面から5cmほど出し、膝ではさみます。「腹筋goo」の反発を利用して、底を支点に上下に動かしてください。
トレーニングの目安は、ゆっくりと5回くらいから、徐々に増やしてください。
脚の付け根の奥に程よい疲労感を感じれば、腸腰筋が鍛えられています。

**★腹筋を鍛える**〈椅子使用〉
「腹筋goo」の反動を利用して脚を前後に動かすことで腹筋を強化します。

## ■商品仕様

- ●商品名：腹筋トレーニングクッション「腹筋goo」
- ●カラー：マスカット・アザレアピンク・ネイビー
- ●サイズ：W44×D13×H7 (cm)
- ●重　量：330g
- ●素　材：中材／高密度チップウレタン(洗濯不可)・側材／綿100%(洗濯OK)
- ●外　装：OPP袋+取扱説明書
- ●生産国：日本
- ●受　賞：2008年12月1日　東久邇宮記念 全国発明大会奨励賞受賞
  2009年4月18日　東久邇宮記念 東久邇宮記念賞受賞
  2009年11月3日　東久邇宮記念 東久邇文化褒章受賞
  実用新案登録 第3144659号・著作権登録 第654号
- ●考案者：戸田康一
- ●製造・販売元：エネタンコーポレーション株式会社
  大阪府大阪市中央区南久宝寺町3丁目3番3号　三都ビル
  TEL 06-6281-5600

## 腹筋・腸腰筋トレーニングクッション

## ■使用上の注意

1. 病気や障害のある方、妊娠中の方は、ご使用をお控えください。
2. 使用中に痛みや異常があらわれた時には、直ちにご使用を中止してください。
3. 用途以外には使用しないでください。
4. 車中での使用は危険ですので絶対に使用しないでください。
5. 小さなお子様のそばには置かないでください。
6. 火気厳禁
7. 膝下に置く時にはファスナーが後ろにくるようにアーチ状の底を下にして使用してください。
8. 体型、体質、使用頻度により効果に差が出る場合があります。
9. トレーニング補助具なので短い時間から慣らしてください。
10. 特殊な形状や幅や奥行きの小さな座面の椅子ではご使用できません。
11. ソファのような座面の沈むような椅子ではご使用できません。
    カバーが汚れたらクッションから外して中性洗剤で手洗いしてください。
    中材のウレタンは洗えません。
12. 製品の特性上、使用後に多少のへたり、変形がみられることがあります。
    中のウレタンが黄色く変色する事がありますが使用上の問題はございません。

## ■こんな使い方もできます。

### ★ランバーサポートクッション（腰あて）として

膝下のトレーニングをしないときは腰の後ろに（先端の太い方を上）置くことで腰への負担を軽減します。

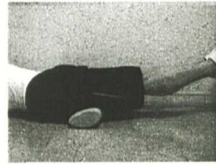
### ★姿勢矯正クッションとして

「腹筋goo」をお尻後側に置くことで（滑り止めの付いている方を座面に）姿勢矯正や疲れたときの背筋のストレッチができます。

### ★腹筋（上部）を鍛える

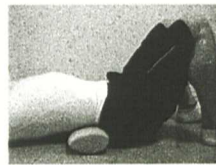
床に寝て膝を曲げます。「腹筋goo」を肩甲骨あたりに置きます。おへそを見るように上体を小刻みに動かします。腰に負担をかけることなく、腹筋運動が楽にできます。

### ★腸腰筋と腹筋（下部）を鍛える

横になった状態で「腹筋goo」をお尻の下に置きます。脚を上下に動かすことで腸腰筋と腹筋（下部）を楽に効果的にトレーニングできます。

### ★肩こり解消

横になった状態で肩甲骨の下に「腹筋goo」を置きます。手を頭の後ろで組み胸を反らしたりバンザイのポーズをしてください。肩こり解消ストレッチになります。

### ★腰痛予防

横になった状態で「腹筋goo」を腰の下に置きます。脚を左右に倒したり、腰を上下に動かすことで腰痛予防のストレッチになります。

### ★アキレス腱とふくらはぎのストレッチ

立った状態で「腹筋goo」をつま先で踏んで下さい。アキレス腱、ふくらはぎのストレッチになります。